



キレイが目覚める! 朝美人体操

「しっかり寝たはずなのに疲れがとれず目覚めが悪い」
それは睡眠時にときどき寝返りを打っていても、長時間同じ体勢
でいるため、朝目覚めた時は体温が低く、筋肉が固く縮まった状態
だからです。

筋肉をほぐし血液の循環を良くして体の隅々まで酸素を行き渡らせる効果があるス
トレッチ体操で目覚めスッキリ、朝美人になりましょう。

朝目覚めたら、体を動かして体温を上げる 筋肉伸ばし体操

まずは布団の中でゆっくり「伸び」をして、全身を伸ばしましょう。

そのままおむけでお尻をゆっくり上げ下げし、片足を両手で抱えて胸に引きつける体操をゆっくり
行います。

次に、胸、おなか、腰、背中と体の各部の筋肉を伸ばしていきます。あくまで無理のない範囲で。

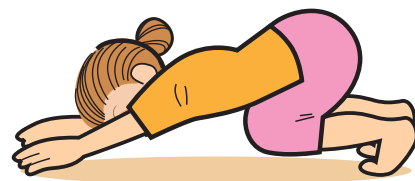
そのときの体調をみて行いましょう!



1 うつぶせで両手をつき、息を吐
きながら両腕を伸ばして上半身
を反らせます。胸とおなかを気
持ちよく伸ばしましょう。

2 両手、両ひざを床につき、腰と背
中を伸ばし、その姿勢を数秒間
保ちます。

3 (2)の姿勢のまま両腕を前に伸
ばし、ゆっくりお尻を後ろに引い
て脇と背中を伸ばします。(1)か
ら(3)を数回くり返しましょう。



Healthy Exercise

ヘルシー・エクササイズ



二の腕引き締め トレーニング

●ひじから先を後ろへ上げ下げ
(腕のキックバック)

1 片手に軽いダンベルか、
水を満たしたペットボトル
(500ml)を持ち、
上体を前屈させて、
ひじを体の横に引きつけます。

2 ひじの位置を動かさずに、
3~5秒かけてペットボトルを
後方に持ち上げ、3~5秒かけて
元に戻します。

3 力を緩めずに、
左右それぞれ10回ずつ行います。

